

Christoph Schulz



# NACHHALTIG LEBEN

FÜR EINSTEIGER

Schritt für Schritt den  
Unterschied machen

**mvg**verlag 

© des Titels Christoph Schulz »Nachhaltig leben für Einsteiger« (978-3-7474-0089-0)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# VORWORT



Mit geschlossenen Augen und zugehaltenen Ohren stelle ich mir für einen Moment vor, dass alle Menschen auf diesem großartigen Planeten genauso natürlich leben würden, wie es uns alle Tiere seit jeher vormachen. Ohne Abgase, ohne Plastikmüll, ohne Ölbohrungen und Schiffsunglücke. Ich male mir aus, wir hinterließen nichts als einen nackten Fußabdruck im feuchten Strandsand, ganz so, wie eine spazierende Möwe mit jedem Schritt ihre drei kleinen, schmalen Linien hineindrückt. Auch von einem wilden Pferd, das am Meer entlangaloppiert, bleiben nur die Abdrücke der schwingenden Hufe zurück. Sogar eine kleine Schildkröte weiß schon direkt nach ihrem Ausbruch aus dem Ei, was sie zu tun hat - und kämpft ihren flachen Körper mit maximaler Kraft in Richtung der ersten Welle durch den Sand. Alles, was sie hinterlässt, sind eine biologische Eierschale und ein paar Schleifspuren.

Dann öffne ich meine Augen und lasse meine Hände sinken. Was ich dann ohne jede Anstrengung sehe, höre und auch rieche, ist der menschliche Fußabdruck auf dieser Erde. Rauchende Fabriktürme und lärmende Autos blasen stinkende Abgase hinaus. Im Wasser treiben Feuerzeuge, Flip-Flops und Plastikflaschen neben ein paar verendeten Fischen. Noch im selben schweren Atemzug steigt ein Airbus majestätisch in die Lüfte, während im Hintergrund ein riesiges Kreuzfahrtschiff auf seiner Jungfernfahrt vorbeischiebt.

Einige Fragen drängen sich mir auf: War dieser Augenblick nur ein Trugbild, das ich unter »Ach, das wird schon wieder!« abheften kann?



## Vorwort

Oder sind wir wirklich die einzigen Lebewesen, die diesen Planeten zerstören? Ist das tatsächlich das Werk des intelligentesten Lebewesens der Erde? Hatte ich einfach nur zu lange meine Augen verschlossen und mich an diese Zustände gewöhnt? Dass dieselben Eindrücke in exakt demselben Augenblick nicht nur Menschen in Mumbai, sondern auch in Denpasar, Peking, Kapstadt, Hamburg, New York oder Sydney erleben konnten, spricht dafür. Wie wilde Bestien nehmen wir uns alles, was wir wollen. Der Preis, den wir dafür zahlen, spielt keine Rolle. Wir töten, vergiften und rauben - und gieren nach mehr. Bis kein einziges Lebewesen - einschließlich uns selbst - mehr auf diesem Planeten überleben kann. Aber halt, noch ist es nicht zu spät. Noch können wir die Erde für zukünftige Generationen bewahren.

Doch wie genau können wir dafür sorgen, dass auch im Jahr 2090 noch Menschen einen Planeten vorfinden, den man gern bewohnt? Die Antwort auf diese Frage liegt im WIR. Denn nur, wenn wir gemeinsam lernen, nachhaltig zu leben, ist unser Planet zu retten. Gemeinsam können wir verhindern, dass mehr Plastikmüll als Fische im Meer schwimmt und es schaffen, dass die Luft in Großstädten eingatmet werden kann, ohne schwerwiegende Erkrankungen nach sich zu ziehen. Gemeinsam können wir auch den von uns selbst verursachten Klimawandel stoppen und unsere eigenen Fehler korrigieren.

Vegan – klimafreundlich – plastikfrei – fair – regional – palmölfrei. Tierleid und Erderwärmung verhindern, Plastikmüll vermeiden, kleinere Biobauern vor Ort unterstützen und den Lebensraum des Orang-Utans retten. All das zusammen genommen ist ziemlich nachhaltig, aber puh ... es erscheint auch fast unmöglich. Glücklicherweise erwartet niemand von uns, dass wir alles auf einmal umsetzen, richtig? Richtig. Das heißt, dass wir uns in unserem eigenen Tempo nach und nach in diese Richtung entwickeln können. Niemand muss alles perfekt machen – Veränderung funktioniert auch, wenn viele großartige Menschen viele kleine Dinge unperfekt tun. Ja, doch was, wenn findige For-



scher in einem halben Jahrhundert feststellen, dass es eigentlich gar keinen Klimawandel gibt und Probleme wie die Erderwärmung überhaupt nicht menschengemacht sind? Dann hätten wir ja völlig umsonst dafür gesorgt, dass unsere Gewässer voll und klar, unsere Luft wohlriechend und sauber, unsere Böden fruchtbar und gesund und unsere Unternehmen umweltbewusst und sozial sind. Oh ja, da würden wir uns aber mächtig ärgern. Ironie aus.<sup>1</sup>

Es ist mehr als an der Zeit, unser eigenes Verhalten auf diesem Planeten zu hinterfragen und zukünftigen Generationen die Chance zu bewahren, das Leben hier genießen zu können. Da trifft es sich doch gut, dass es heute wieder cool ist, ein »Öko« zu sein. Mit diesem Buch möchte ich dir ein Bild der Probleme unserer Zeit malen, dir Lösungsmöglichkeiten an die Hand geben und dich dazu motivieren, diese in deinen Alltag zu integrieren. So kannst auch du jeden Tag ganz einfach einen wertvollen Teil zur Lösung beitragen.



# WARUM NACHHALTIG LEBEN?



© des Titels Christoph Schmitz «Nachhaltig leben für Einsteiger» (978-3-7474-0089-0)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Näher Informationen unter: <http://www.mvg.de>





*»Sei du selbst  
die Veränderung,  
die du dir wünschst  
für diese Welt.«*

MAHATMA GANDHI

## Warum nachhaltig leben?

Um das eigene Verhalten positiv zu verändern, braucht es neben einer Extraportion Mut auch immer einen greifbaren, motivierenden Sinn. Oder würde ein Raucher etwa aufhören zu qualmen, wenn er nicht wüsste, dass Zigaretten seine Lunge zerstören, sein Krebsrisiko erhöhen, täglich gemeinsam mit zehn Milliarden anderen Glimmstängeln<sup>2</sup> als Schadstoffe und Plastikmüll in der Umwelt landen und zahlreichen Tieren das Leben kosten? Tendenziell nicht, denn kurzfristig verschafft die Zigarette ja anscheinend eine Art Wohlgefühl. Langfristig tötet sie Mensch und Tier. Leider ist das kurzfristige Wohlgefühl oft so greifbar und erstrebenswert, dass es uns blind für die langfristigen Folgen macht. Wer jedoch den Sinn hinter einer angestrebten Veränderung verinnerlicht, der ist motivierter, strengt sich daher mehr an und wird sein Ziel mit höherer Wahrscheinlichkeit erreichen. Und wer zu hundert Prozent von den Gründen für die Veränderung überzeugt ist, wer mit jeder Faser seines Körpers an das glaubt, was er tut, der lässt sich von niemandem von seinem Ziel abhalten. Diese Leidenschaft ist ansteckend, da sie heute nicht mehr selbstverständlich ist. Wer nachhaltig lebt, ist Vorbild – und Vorbilder entscheiden über die Zukunft. In der Psychologie nennt man es das »Prinzip der sozialen Bewährtheit«: Zunächst muss jemand vorangehen und zeigen, wie der Hase läuft. Dann werden neue Verhaltensweisen plötzlich gesellschaftlich anerkannt und adaptiert.

Da nachhaltiges Denken und Handeln uns sowohl weniger Tierleid als auch einen fairen und sozialen Umgang untereinander und darüber hinaus eine saubere Umwelt mit gesunder Luft zum Atmen, klaren Flüssen zum Bewässern und Trinken sowie leckeren Lebensmitteln gewährleisten, sind sie zum Wohle aller.

Was versteht man eigentlich grundsätzlich unter Nachhaltigkeit? Moderne Lexika beschreiben den Begriff der Nachhaltigkeit mit »längere Zeit anhaltende Wirkung«. So weit, so gut. Doch bezogen auf unsere Umwelt, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft bedeutet

er, dass wir so leben sollten, dass zukünftige Generationen die gleichen Chancen auf diesem Planeten haben wie wir auch. Demnach darf ich mich als jemanden bezeichnen, der nachhaltig handelt, wenn ich dieses Ziel mit meinem alltäglichen Verhalten beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit oder im Urlaub nicht gefährde.

Was die exakte Definition des Begriffs anbelangt, scheiden sich jedoch die Geister. Wir können froh sein, dass für uns entscheidender ist, was wir selbst darunter verstehen. Der eine meint schon, nachhaltig zu leben, wenn er auf einen Plastikstrohhalm im Cuba Libre verzichtet, der andere erst, wenn er zwei Jahre lang nicht mit dem Flugzeug fliegt und sich seitdem auch ohne Ausnahmen vegan ernährt. Wie weit man schlussendlich geht, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist in jedem Fall, den nachhaltigen Alltag nicht als Hauruckaktion zu sehen, die ein paar Tage später keine Rolle mehr spielt. Denn die Grundidee, nachhaltig zu leben, ist kein vorübergehender Trend. Nein, sie ist eine stetig wachsende Bewegung, da sie das Leben auf dieser Welt verbessert. Man kann sie nicht einfach wie eine heiße Kartoffel fallen lassen. Stattdessen ist es sinnvoll, sich zunächst die Gründe für ein möglichst nachhaltiges Leben zu verinnerlichen, die eigenen persönlichen Wünsche und Ziele mit dem neuen Lebensstil klar zu definieren und sich dann langsam, aber stetig weiterzuentwickeln.

Ich zum Beispiel lebe nachhaltig, weil ich ein Herz für unsere Natur habe. Ich kann es nicht ertragen, dass der Earth Overshoot Day jedes Jahr ein paar Tage näher an das Neujahrsfest heranrückt, weil wir die Erde ausquetschen wie eine saftige Zitrone.





### Earth Overshoot Day

Übersetzt ist damit der Tag der Erdüberlastung gemeint, also der Tag im Jahr, an dem wir Menschen mehr nachwachsende Ressourcen verbraucht haben, als die Erde im gesamten Jahr reproduzieren kann. Der deutsche Erdüberlastungstag fiel im Jahr 2019 bereits auf den 3. Mai<sup>3</sup> – an diesem Tag hatten wir also bereits alle natürlichen Ressourcen verbraucht, die unserem Land rein rechnerisch für das gesamte Jahr zustehen. Die restliche Zeit des Jahres leben wir auf Pump. Für den weltweiten Overshoot Day vergingen bis zum 29. Juli noch fast drei weitere Monate.<sup>4</sup> Das unterstreicht, dass wir global, aber ganz besonders in Deutschland in einer ressourcenverschwenderischen Gesellschaft leben. Es offenbart aber gleichzeitig auch das enorme Verbesserungspotenzial.

Auch den Anblick von Schildkröten und Basstölpeln, die an billigen Six-pack-Ringen verenden, habe ich satt. Ich will die Luft in meiner Umgebung ohne zu husten einatmen und in einem kristallklaren Meer tauchen können. Ich will, dass es Menschen, Tieren und Pflanzen gut geht. Ich will, dass jedes Lebewesen fair behandelt wird. Ich will einfach ein guter Mensch sein und einen wertvollen Teil zur Lösung der Probleme unserer Zeit beitragen. Jeder meiner Tage ist darauf ausgerichtet, diese Welt als einen besseren Ort zu verlassen, als den ich sie vorgefunden habe. Das ist mein täglicher Motivator und auch der Grund dafür, dass ich jeden Menschen auf dieser Erde für einen nachhaltigen Lebensstil begeistern möchte. Man muss die Probleme nur erst einmal kennenlernen, um sie lösen zu können.



# PROBLEME UNSERER ZEIT



Auf der Suche nach guten Gründen für einen nachhaltigen Lebensstil werde ich schnell fündig, wenn ich meine Gedanken zu den größten gesellschaftlichen und ökologischen Problemen unserer Zeit schweifen lasse. Zur Ursache jedes dieser Probleme führen identische Fußabdrücke - menschliche. Und je länger man nachhaltig lebt und desto mehr Menschen damit inspiriert, desto geringer sind der eigene ökologische Fußabdruck und der Anteil an Klimawandel, Luftverschmutzung oder der Abholzung der Regenwälder. Je länger man mit Scheuklappen Palmöl konsumiert, durch die Welt jettet, literweise Wasser verschwendet und Tonnen von Lebensmitteln wegschmeißt, desto größer ist der eigene Fußabdruck. Die Rechnung ist eigentlich ganz einfach.

## Ökologischer Fußabdruck

Jeder Mensch hinterlässt durch sein persönliches Verhalten einen ökologischen Fußabdruck, der die natürlichen Ressourcen beschreibt, die er persönlich benötigt, um den eigenen Lebensstandard dauerhaft aufrechtzuerhalten. Dabei werden Werte berücksichtigt, die Einfluss auf unsere Umwelt nehmen, zum Beispiel die CO<sub>2</sub>-Ausstöße für die Transporte der Onlinebestellungen, der Wasserverbrauch für die Bewässerung der Lebensmittel oder der Anteil des Mülls, der durch Konsum entsteht und recycelt werden kann. Durch den ökologischen Fußabdruck lässt sich das Verhalten von Menschen sehr gut miteinander vergleichen und schlussendlich auch verbessern.

Der britische Polarforscher Robert Swan hat einmal den folgenden Satz gesagt: »Die größte Bedrohung für unseren Planeten ist der Glaube, dass jemand anders ihn retten wird.«

Dieses Zitat beschreibt die fundamentale Ursache für die Umweltprobleme, mit denen wir heute zu kämpfen haben, nämlich die Hoffnung, dass es jemand anders schon richten wird. Ich glaube, dass wir die Wirkung unseres Handelns oft unterschätzen und deshalb tendenziell lieber den Weg des geringsten Widerstandes suchen. Wir belassen dann einfach alles beim Alten und gehen davon aus, dass jemand anders sich schon darum kümmern wird. Hoffnung ist zwar grundsätzlich eine großartige und zielführende Charaktereigenschaft – allerdings meist nur dann, wenn man auch aktiv etwas dafür tut, dass sie sich in der Zukunft bewahrheitet. Für ein langfristig nachhaltiges Leben brauchen wir neben der dauerhaften Hoffnung auf Besserung also auch einen Schuss Eigenleistung.

Die Entstehung der heutigen gesellschaftlichen und ökologischen Probleme haben wir besonders im letzten Jahrhundert bei vollem Bewusstsein verschlafen. Nun wachen wir langsam auf. Ich bin der vollen Überzeugung, dass Profitgier, Gleichgültigkeit und schwindende Hoffnung die folgenschweren gesellschaftlichen und ökologischen Probleme auf unserem Planeten geschaffen haben. Das rasante Wachstum der Weltbevölkerung ist dabei nicht einmal die Wurzel unserer Probleme. Diese liegt vielmehr in unserem Verhalten. Glücklicherweise ist unser Verhalten etwas, das wir jeden Tag ändern können. Das ist mein persönlicher Hoffnungsschimmer und Mutmacher dafür, dass wir unseren Planeten retten werden –, doch Zeit verlieren dürfen wir nicht.



### Warum die steigende Weltbevölkerung nicht die Wurzel allen Übels ist

Die überproportionale Zunahme der Weltbevölkerung macht vielen Menschen Angst. Massenmigrationen, gigantische Metropolen mit überfüllten Slums, verpestete Luft, Kampf ums Überleben – so sehen die Erwartungen vieler aus. Dass sich die globale Weltbevölkerung vom Jahr 1970 mit 3,7 Milliarden auf 7,5 Milliarden Menschen im Jahr 2018 mehr als verdoppelt hat, verschärft zwar die Probleme auf unserem Planeten, doch die hohe Geburtenrate und der Weltbevölkerungsboom sind nicht deren Ursache, sondern eine der Phasen des globalen, demografischen Übergangs. Jedes einzelne Land durchläuft eine dieser Phasen. Mancherorts mangelt es heute an Nahrung, Hygiene und medizinischer Versorgung. Aufgrund der daraus resultierenden hohen Sterblichkeitsrate bekommen Frauen mehr Kinder – dementsprechend hoch ist die Geburtenrate. In der darauffolgenden Phase durchlaufen gerade viele Länder ihre eigene industrielle Revolution mit der beginnenden Massenfertigung von Gütern. In dieser Phase verbessern sich sowohl die Kommunikation, die Medizin, die Nahrungsversorgung, die Hygiene als auch die Bedingungen für die ärmere Arbeiterschicht. Die Folge: Die Sterblichkeitsrate sinkt und die Geburtenrate steigt noch weiter an – es kommt zu einer inländischen Bevölkerungsexplosion. Nachdem einer Gesellschaft bewusst wird, dass die Überlebenschancen sich deutlich erhöht haben, nimmt die Geburtenrate in der nächsten Phase wieder ab. Da weniger Menschen sterben und auch weniger geboren werden, bildet sich ein Gleichgewicht, das sich darauffolgend in der letzten Phase weiter stabilisiert. Die meisten Länder haben bereits heute die vierte Phase erreicht. Auch ein Land wie Bangladesch findet sich dort wieder. Während Frauen dort im Jahr 1971 noch durchschnittlich sieben Kinder zur Welt brachten, waren es im Jahr 2015 nur noch etwa zwei.

In Deutschland ist die niedrige Geburtenrate also nichts Besonderes – bei uns fand diese Entwicklung nur früher statt. Je mehr Unterstützung



ärmere Länder jetzt von uns bekommen, desto schneller können sie sich auch entwickeln. Jeder Einzelne von uns kann durch finanzielle Spenden die Aufklärungsarbeit vor Ort unterstützen oder durch eine Patenschaft den Menschen dort unmittelbar helfen. Das Wachstum der Weltbevölkerung wird mit fortschreitender Entwicklung aufhören. Die UN sagt sogar voraus, dass die Weltbevölkerung ihren Peak maximal bei etwa 11 Milliarden Menschen haben wird.<sup>5</sup> Dann wird der Anteil von Menschen mit höherer Bildung steigen und dafür sorgen, dass ein weltweites Gleichgewicht einkehrt.<sup>6</sup>

## KLIMAWANDEL

### Fakten:

- ▶ Laut der NASA war das Jahr 2017 um etwa 0,90 °C wärmer als der Mittelwert über den Zeitraum 1951 bis 1980.<sup>7</sup>
- ▶ Weltweit hat sich die Zahl der klimabezogenen Katastrophen seit 1980 verdreifacht.<sup>8</sup>
- ▶ Das arktische Meereis schrumpft in seiner durchschnittlichen jährlichen Ausdehnung um 2,7 Prozent pro Jahrzehnt.<sup>9</sup>
- ▶ Seit 1990 ist der Meeresspiegel im weltweiten Durchschnitt um etwa 20 Zentimeter angestiegen.<sup>10</sup>
- ▶ Im Jahr 2017 produzierte jeder Deutsche durchschnittlich neun Tonnen Kohlenstoffdioxid.<sup>11</sup> Der globale Durchschnitt lag bei 4,8 Tonnen.<sup>12</sup>
- ▶ Etwa 78 Prozent der gesamten menschengemachten Treibhausgasemissionen im Zeitraum 1970 bis 2010 sind auf die Verbrennung fossiler Energieträger zurückzuführen.<sup>13</sup>
- ▶ Grönland verliert 250 bis 300 Milliarden Tonnen Eis pro Jahr.<sup>14</sup>





## Warum nachhaltig leben?

Der Klimawandel passiert – jetzt gerade. Auch wenn von Natur aus Treibhausgase wie Kohlendioxid oder Methan in unserer Atmosphäre vorhanden sind, hat unser Verhalten die Konzentration dieser Gase massiv erhöht. Durch die Abholzung von Wäldern entlädt sich zum Beispiel das von den Bäumen gespeicherte CO<sub>2</sub>. Um Strom zu erzeugen, wird Kohle verbrannt. Auch hierbei werden Kohlendioxide und Stickoxide in die Atmosphäre geblasen. Die Fleischerzeugung benötigt besonders viel Energie, beispielsweise zur Herstellung von Tierfutter. Bei der Verdauung stoßen Kühe, Schweine und Schafe allerdings jede Menge Methan aus, das ebenfalls zur Erderwärmung beiträgt. Ein Grund mehr dafür, dass sich unser Planet allmählich aufwärmt.

Seit 1880 sind wir Menschen in der Lage, Temperaturen regelmäßig und über längere Zeiträume zu messen. Während die Durchschnittstemperatur auf unserem Planeten zwischen dem Beginn der Aufzeichnung und 1980 nur mit leichten Ausschlägen zwischen -0,40 °C und +0,20 °C hin- und herpendelte, ist die weltweite Durchschnittstemperatur seit den 1980er-Jahren stetig gestiegen und betrug im Jahr 2016 bereits +0,94 °C mehr als das Mittel im 20. Jahrhundert.<sup>15</sup> Dieser Temperaturunterschied wirkt zwar gering, er hat aber bereits zur Folge, dass die Polkappen schmelzen und Überschwemmungen, Stürme, Hitzewellen und Dürreperioden an der Tagesordnung sind. Die Erderwärmung zieht einen massiven Rattenschwanz an Problemen mit sich. Mit jedem Tag, der vergeht, wird das deutlicher. Hitzestress und Infektionskrankheiten mehren sich. Überschwemmungen spülen Häuser hinweg und Millionen von Menschen ringen plötzlich um jeden Tropfen trinkbaren Wassers. Zudem gibt es durch die Wasserknappheit immer mehr Menschen, die hungern.

Wir sind die erste Generation, die den Klimawandel wirklich zu spüren bekommt. Gleichzeitig aber auch die letzte, die ihn stoppen kann. Sollte das Thermometer auf unserem Planeten irgendwann durchschnittlich 4 °C mehr anzeigen als noch in den 1980er-Jahren, dann



müssten Millionenstädte wie Hamburg oder Tokio aufgrund des steigenden Meeresspiegels geräumt werden. In vielen Ländern wäre es so heiß, dass ein Leben dort unmöglich wäre. Da das Eis an den Polen schmilzt, verlieren auch Eisbären ihren Lebensraum und drohen, zu verhungern. Ob Mensch oder Tier spielt keine Rolle – alle werden dann ums nackte Überleben kämpfen müssen. Spätestens dann wird uns der Klimawandel ein für alle Mal verdeutlichen, dass man Geld weder atmen noch essen oder trinken kann.

In unserem Alltag können wir dem Klimawandel ganz gezielt entgegenwirken, indem wir möglichst wenig Energie verbrauchen. Das kann zum Beispiel *direkt* durch den Schwung aufs Fahrrad geschehen, wenn dafür das CO<sub>2</sub>-ausstoßende Auto in der Garage bleibt. Und *indirekt* leisten wir unseren Beitrag für den Klimaschutz beispielsweise durch eine fleischarme oder fleischlose Ernährung. Denn ein Kilogramm Rindfleisch erzeugt durch die Beweidung, das Tierfutter und die energieaufwendige Verarbeitung in etwa so viel Treibgas wie eine Autofahrt vom Hamburger Hafen nach München zum Marienplatz und wieder zurück.

